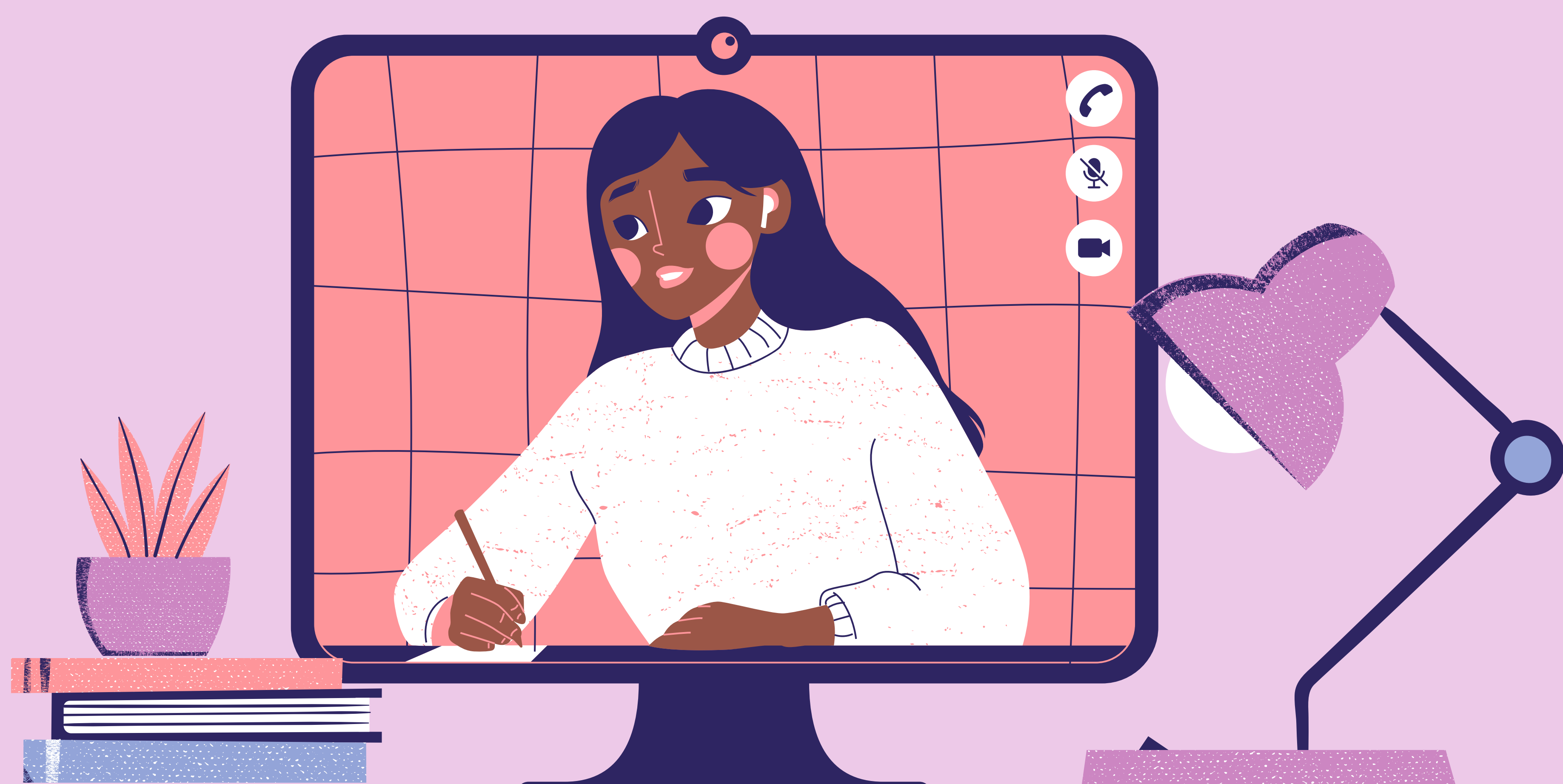
Conversando sobre

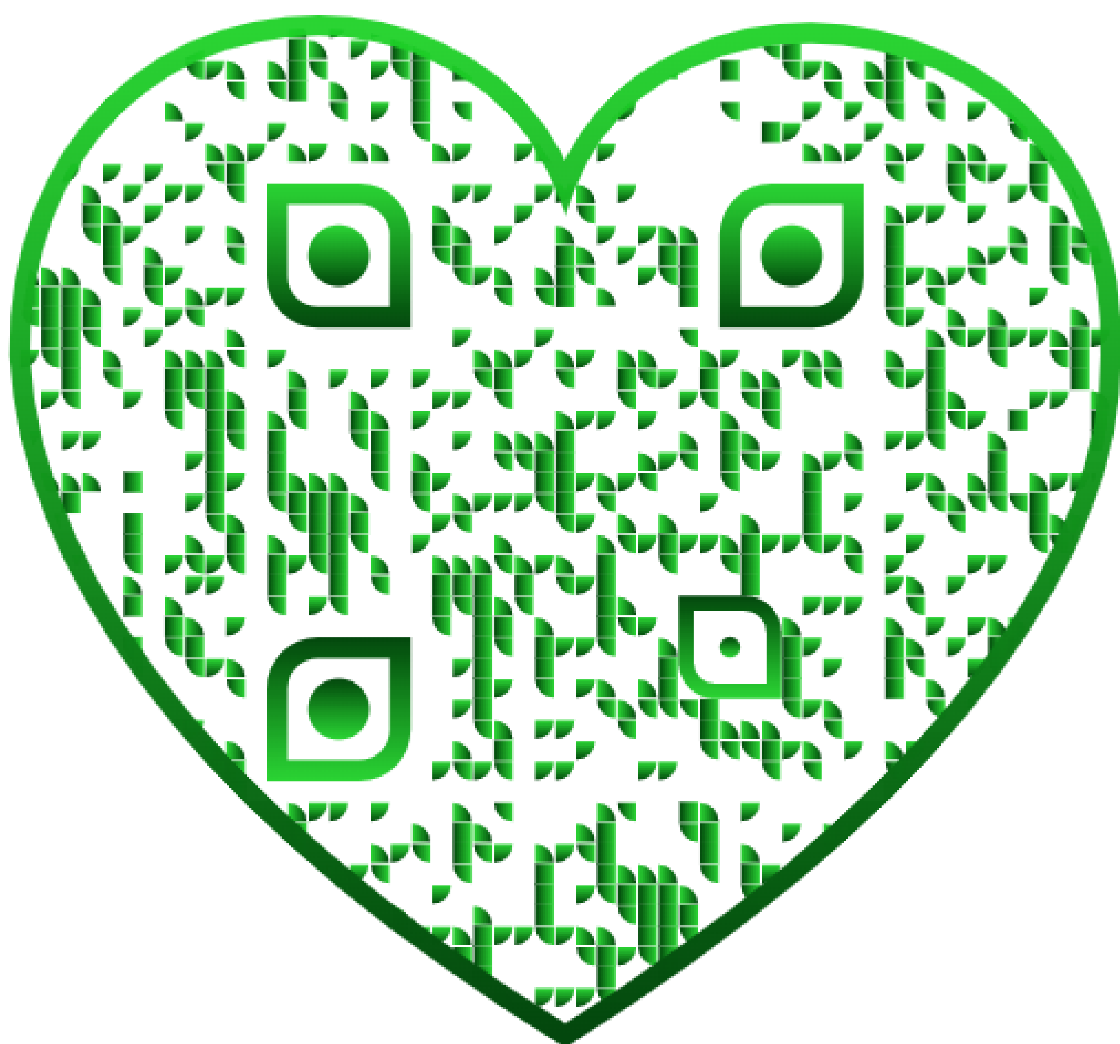
Perda e Luto



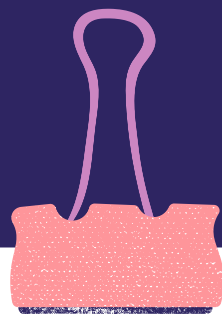
UFRB



Serviço de Psicologia UFRB



Bem-vindas!*



Obrigada por se juntar a nós nesta discussão. Este E-book é um material complementar ao curso de psicoeducação sobre perda e luto referente ao estágio básico I de Psicologia do Centro de Ciências da Saúde-UFRB, orientado pela prof. drª Jeane Tavares.

Maeli Santana , Ramoni Malta e Tainá Oliveira
Estágiarias de Psicologia



*Cerca de 97% da turma é composta por mulheres, nesse sentido, usaremos aqui, no e-book, o artigo feminino.

AGRADECIMENTOS...

Agradecimento especial a você, participante, que ficou conosco até o final e fez desse curso uma experiência leve, fluída e de muita troca de conhecimento e afeto.
Esperamos que o E-book contribua para fixar ainda mais os conhecimentos gerados nos nossos encontros.

Atenciosamente,

Maeli, Ramoni e Tainá

Qual palavra vem a sua mente quando se fala em PERDA e LUTO?

Desespero
tristeza
Dor
dor
angústia
Saudade
saudade
Tristeza



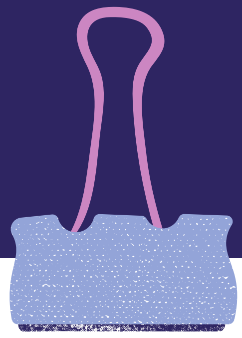
“O sentimento é sempre muito mais do que se pode expressar...“

Compreendemos que a experiência do luto é parte inevitável da vida de qualquer ser humano, pois engloba desde a perda de uma pessoa querida à perda de um objeto especial.

Entendemos que o luto e a perda são mais amplos do que as palavras podem expressar e, também, muito particulares, de forma tal, que cada um vivencia de um jeito diferente.

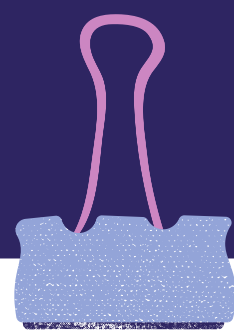


Conceitualizando



Luto[3]

O luto é um processo de elaboração e resolução de alguma perda real ou simbólica,pelo qual todos os seres humanos passam em vários momentos da vida, com maior ou menor sucesso.
(PEREIRA e PIRES, 2018)



Perda[3]

É um dos processos mais desorganizadores da vida humana, pelo fato de implicar no desaparecimento de uma condição antiga e conhecida, e a obrigatória passagem para uma condição nova e desconhecida.
(PEREIRA e PIRES, 2018)



Fases de Bowlby[3]

O entorpecimento

Ao receberem a notícia sobre a perda, as pessoas podem passar por uma fase de choque e negação da realidade, em que podem ficar extremamente aflitas. Durando entre horas a uma semana.

O anseio

Uma fase onde há o desejo de recuperar a pessoa ou objeto perdido. Há uma constante espera pela aparição da pessoa ou objeto que partiu. Podendo ter sonhos e muita inquietação a respeito disso.

O desespero e desorganização

São comuns nessa fase sentimentos de raiva e tristeza, visto que a pessoa pode se sentir abandonada pela pessoa que partiu e incapacitada de fazer algo.

A reorganização

Após passar por esse período e vivenciar esse sentimento, a pessoa vai começando a se adaptar as modificações causadas pela perda e vai, aos poucos retomando suas atividade, embora a saudade esteja presente.



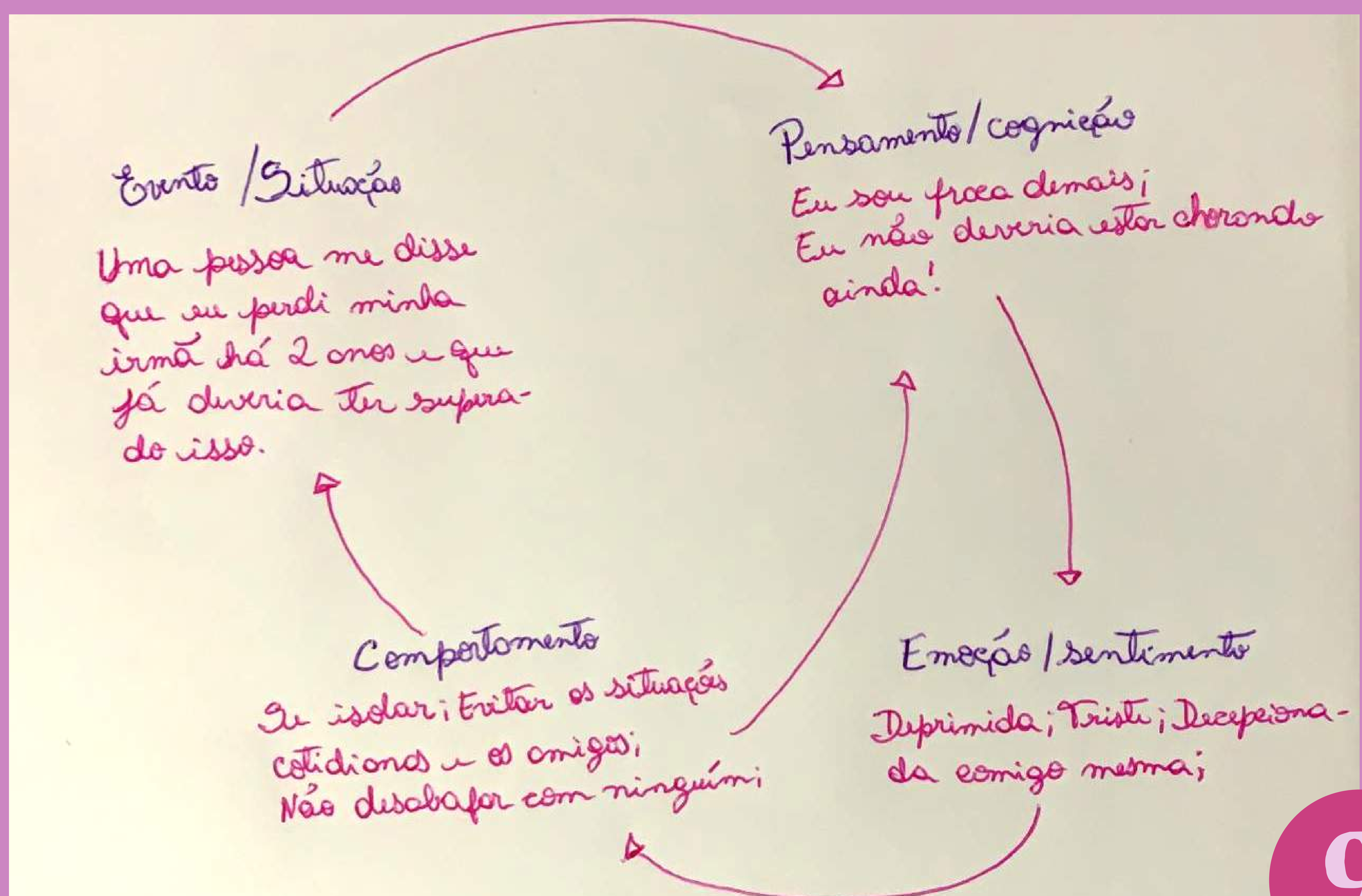
Estratégias para lidar com a perda e o luto



Modelo cognitivo[2]

O modelo cognitivo é uma das principais bases da TCC. Esse modelo fala sobre a relação entre a tríade da Terapia Cognitivo Comportamental: Cognição/pensamento, emoção e comportamento. Essa tríade relaciona-se entre si de maneira constante e fluída, em que, diante da ocorrência de um evento mobilizador, surge um pensamento automático, que pode ser disfuncional, provocando uma emoção e, consequentemente, um comportamento também disfuncional.

Por exemplo:



Modelo cognitivo[2]

Por isso, é importante conhecer esse modelo e aprender a identificar esses pensamentos disfuncionais, para entender como eles estão afetando você e o seu cotidiano, e, assim pensar e escolher estratégias para "repensar esse pensamento"

Registro do pensamento disfuncional[1] [2]

O Registro de Pensamentos Disfuncionais ajuda a pessoa a responder mais efetivamente seus pensamentos automáticos diminuindo sua disforia. O registro funciona e ajuda quando praticado e entendido seu funcionamento.

No primeiro momento a pessoa cita uma situação que tem relação com sua queixa. A partir desse evento é registrado quais pensamentos vem logo a sua cabeça, esses pensamentos são chamados de pensamentos automáticos. Tendo noção desses pensamentos damos continuidade para o próximo ponto que são as emoções.

Desta forma, após unir todos esses aspectos, segue-se para a tentativa de novas respostas, quando esse pensamento automático é disfuncional e distorce a realidade, partimos para respostas que possam ser mais racionais e assim adaptativas. Lembrando-se que, a TCC não trabalha com pensamentos positivos, pois “pensamentos positivos irreais estão fadados ao fracasso”. (WRIGHT, p.88 cap05.) Essas respostas racionais podem ser desenvolvidas a partir de perguntas socráticas, do tipo: “Quais são as evidências de que o pensamento automático é verdadeiro?” “Não verdadeiro?” “O que de pior pode acontecer?” “Eu poderia superar isso?” (BECK, 1997, p.137).

Registro do pensamento disfuncional [1] [2]

Com isso, pode-se chegar ao resultado que são obtidos por perguntas retornando aos pensamentos automáticos e o quanto se acredita neles agora. Quais emoções são agora eliciadas? Quantificar o quão intensas são essas emoções agora. E assim uma das metas da terapia "é o alívio dos sintomas, uma redução do nível de aflição da pessoa quando ela modifica o pensamento disfuncional" (BECK, 1997, p.105).

Veja o modelo:

Tabela 4 - Registro de Pensamentos Disfuncionais. Judith Beck[52] e Beck et al.[5]

Registro de Pensamentos Disfuncionais

Instruções: Quando você notar seu humor ficando pior, pergunte-se *O que está passando no meu pensamento?* E anote, logo que possível, o pensamento (ou imagem mental) na coluna Pensamento automático. Identifique, então, qual a emoção, sentimento ou estado de humor que você sentiu quando teve este pensamento.
A seguir, verifique quão realistas ou verdadeiros são estes pensamentos, e construa uma resposta mais racional, com pensamentos alternativos mais adequados para a situação.
Avalie quanto mudou seu pensamento e sua emoção original.

Situação	Pensamento automático	Emoção	Resposta adaptativa	Resultado
Especifique a situação, o que aconteceu. Onde você estava, fazendo o quê. Quem estava envolvido.	Que pensamentos e/ou imagens passaram por sua cabeça naquela situação? Sublinhe o pensamento mais importante ou aquele que mais lhe incomodou. Se possível, avalie quanto você acredita em cada um dos pensamentos (0-100%).	Que sentimentos ou emoções (tristeza, ansiedade, raiva etc.) você sentiu naquela situação. Se possível, avalie a intensidade de cada emoção (0-100%).	Use as perguntas abaixo para compor as respostas aos pensamentos automáticos. Se possível, avalie quanto você acredita em cada resposta alternativa. Quais as possíveis distorções cognitivas (veja *Lista de Distorções Cognitivas*) que você fez?	Avalie quanto você acredita agora em seus pensamentos automáticos (0-100%) e na intensidade de suas emoções (0-100%).

Para construir a resposta alternativa, faça as perguntas:
1. Quais são as **evidências** de que o pensamento automático é verdadeiro? Quais as evidências de que ele não é verdadeiro?
2. Há **explicações alternativas** para o evento, ou **formas alternativas** de enxergar a situação?
3. Quais são as implicações, no caso dos pensamentos serem verdadeiros? Qual é o pior da situação? O que é o mais realista? O que é possível fazer a respeito?

Técnica de respiração diafragmática

A técnica de respiração diafragmática é muito utilizada na TCC para casos de ansiedade e transtorno do sono. Ela ajuda a inibir a ação do sistema simpático super ativado por causa da crise de ansiedade e restaurar a sensação de relaxamento. Além de ser um bom exercício de distração, a respiração diafragmática permite que a pessoa se concentre no aqui e agora.
Essa técnica pode ser usada quando você se sentir aflita, angustiada, triste, desorganizada, etc.

Vamos praticar?



1. Coloca-se uma das mãos sobre abdômen;
2. Inspire em 4 segundos, sentindo o abdômen levantar;
3. Segure o ar por 2 segundos;
4. Expire soltando o ar pela boca em 4 segundos sentindo o abdômen baixar

Repita o processo até sentir relaxada.

Cartões de enfrentamento

Os cartões de enfrentamento são lembretes que a pessoa pode carregar consigo (na carteira, bolsa,etc) ou fixar em locais que veja com frequência (porta da geladeira, painel do carro, espelho do banheiro, etc.) Normalmente eles são constituídos com respostas funcionais a pensamentos automáticos disfuncionais; pensamentos ou crenças que fortaleçam a motivação para algo que precisa ser feito.

(WRIGHT, 2008)

Alguns exemplos do que pode ser escrito nesses cartões:

Eu não tenho culpa!	Essa situação não estava sob o meu controle	Eu não preciso estar bem o tempo inteiro

Indicação especial:



Sinopse: Recôncavo da Bahia. Margarida vive em São Félix, isolada pela dor da perda do filho. Violeta segue a vida em Cachoeira, entre adversidade do dia a dia e traumas do passado. Quando Violeta reencontra Margarida inicia-se um processo de transformação marcado por visitas, faxinas e cafés com canela, capazes de despertar novos amigos e antigos amores.

O**nde encontrar?** Prime Vídeos





AUSÊNCIA

A Por muito tempo achei que a ausência é falta.
E lastimava, ignorante, a falta.
Hoje não a lastimo.
Não há falta na ausência.
A ausência é um estar em mim.
E sinto-a, tão pegada, aconchegada nos meus braços,
que rio e danço e invento exclamações alegres,
porque a ausência, essa ausência assimilada,
ninguém a rouba mais de mim

Carlos Drummond de Andrade

Músicas, filmes e livros que podem ser indicadas à uma pessoa enlutada...

· MÚSICAS:
A viagem - Roupa Nova
Mercy - do Dave Mathews Band
O anjo mais velho - Teatro mágico,
Anjos - O Rappa
Dona Cila - Maria Gadu
Minha mãe- Gal Costa e Maria Bethânia
Mãe - Emicida
Conta - Nando Reis
Poema - Ney Matogrosso.

· LIVROS:
Enquanto eu respirar - Ana Michele Soares
Histórias Lindas de Morrer - Ana Claudia Quintana Arantes
A morte é um dia que vale a pena viver
Notas sobre o luto (chimamanda)

· FILMES:
Questão de Tempo
A Cabana
Beleza Oculta
Documentário: Elena (Netflix)

· SÉRIE
this is us





ATENDIMENTO PSICOLÓGICO E SERVIÇOS DIRECIONADOS A PESSOAS EM LUTO

PROALU

Os interessados em participar do Programa de Acolhimento ao Luto do Departamento de Psiquiatria da Escola Paulista de Medicina devem enviar um email com nome e contato telefônico e aguardar pelo agendamento.
Email: acolheluto@gmail.com

A CASA FRIDA

Formada por um grupo de psicanalistas que busca articular Luto, Arte e Psicanálise, a Casa Frida, além de rodas de conversa sobre cinema e assuntos afins, oferece acolhimento gratuito a partir da escuta voluntária. Os interessados devem contatar os endereços abaixo.
Contato: (11) 95597-3362
Acesso: https://www.acasafrida.com.br/
Email: contato@acasafrida.com.br

SOS APOIO EMOCIONAL

Realizado pelo Instituto Entrelaços, o projeto consiste em uma linha telefônica aberta para oferecer apoio e suporte emocional. Os atendimentos em BH acontecem de segunda à sexta das 11h às 20h. Horários e contatos de outros estados podem ser checados no link abaixo.
Acesso: http://www.institutoentrelacos.com/
Contato para residentes em BH: (31) 98399 4602

APOIO A PERDAS IRREPARÁVEIS (API)

O instituto realiza reuniões online, com mediadores experientes no manejo do luto. Informações sobre datas de reuniões e inscrições são obtidas pelo telefone ou pelo endereço eletrônico.
Contato: (31) 99865 0538
Acesso: http://redeapi.org.br/
Email: contato@redeapi.org.br



Você pode buscar orientação com o Conselho Regional de Psicologia (CRP) e buscar informaçõs sobre psicóloga(o)s que atendam gratuitamente ou com valor social.

É possível buscar atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS) através do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) e Unidades de Saúde da Família.

Além disso, o CVV (Centro de Valorização da Vida), embora não faça atendimento psicológico, oferece apoio emocional e prevenção a suicídio Os atendimentos são feitos de forma gratuita, voluntária e em sigilo, através do número 188, 24 horas, todos os dias da semana.

UFRB

Serviço de Psicologia UFRB



Nossas referências:

1. BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

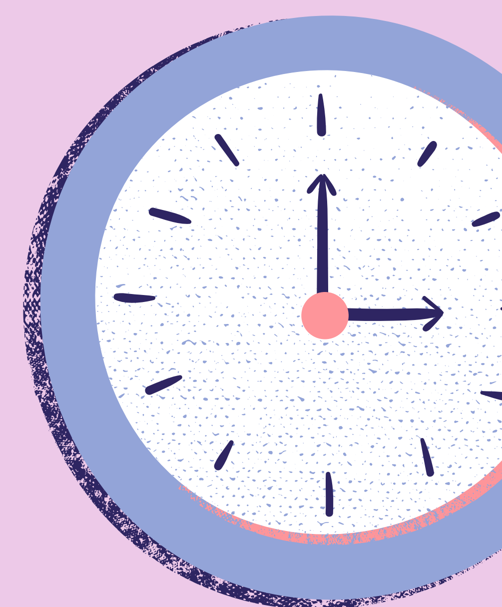
2. WRIGHT, Jesse H. Aprendendo a Terapia cognitivo-comportamenta: Um guia ilustrado/ Jesse H. Wright, Monica R. Basco, Michael E. Thase; Tradução Mônica Giglio Armando - Porto Alegre: Artmed, 2008.

3. BASSO, Lissia A. e WAINER, Ricardo.Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. Rev. bras.ter. cogn. [online], vol.7, n.1, pp. 35-43, 2011.

4. PEREIRA, Silvana, M. e PIRES, Eliana F. As experiências de perda e luto na contemporaneidade: um estudo bibliográfico. Revista Educação [online]. v.13.1.2018

5. Carlos Drummond de Andrade Livro: Obra poética, Volumes 4-6. Lisboa: Publicações Europa-América, 1989.





Nossos contatos:

E-MAIL DO CURSO

perdaeluto@gmail.com

INSTAGRAM

@saudementalpopulacaonegra
@alves_ramoni
@maeli.psicologia
@tainaa.psicologia



UFRB

Serviço de Psicologia UFRB

18